

Angelika Ilies

KÜCHENRATGEBER

ONE POT PASTA

*In den Topf,
fertig, los!*



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
ONE POT PASTA



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
ALLES AUS
EINEM TOPF



Immer griffbereit:
GEEIGNETE
NUDELSORTEN

UNSER GU-
CLOC

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit ver-
blüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 VEGETARISCH



24 FLEISCH & WURST



48 FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 04 Die Autorin
- 05 Pasta Napoletana mit 5 Zutaten
- 26 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 615 kcal, 19 g E, 23 g F, 80 g KH

SPAGHETTI MIT OLIVEN

Sommer-Rezept

800 g reife Tomaten
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
400 g Spaghetti (Kochzeit
9–11 Min.)
60 g grüne Oliven (entsteint)
60 g schwarze Oliven (entsteint)
1 Bund Basilikum
60 g Parmesan
Salz, Pfeffer

1 Die Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und ohne die Stielansätze klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. in Stifte schneiden. Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Die Brühe angießen und bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen.

2 Die Spaghetti evtl. einmal durchbrechen, in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsangabe plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und ggf. löffelweise Wasser dazugeben. Inzwischen die Oliven würfeln, das Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken, den Parmesan hobeln. Tomaten, Oliven und Basilikum unter die fertigen Nudeln mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut sofort servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 20 g E, 8 g F, 77 g KH

PILZ-FRISCHKÄSE-PASTA

einfach

1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g braune Champignons
150 g Shiitakepilze
1 EL Öl
950 ml Gemüsebrühe
400 g kurze Nudeln (z. B. Makaroni, Kochzeit ca. 7 Min.)
150 g Kräuter-Frischkäse
Salz, Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und sehr schräg in ganz feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und halbieren oder vierteln, von den Shiitakepilzen die Stiele entfernen. Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen, die Frühlingszwiebeln (einige zurückbehalten) darin bei starker Hitze unter Rühren 1–2 Min. anbraten. Die Pilze dazugeben und 1–2 Min. rührbraten.

2 Die Brühe angießen und bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen. Die Nudeln einrühren und bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsangabe plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und ggf. löffelweise Wasser dazugeben. Den Frischkäse einrühren. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

BUNTE HÄHNCHEN-NUDELN

einfach

300 g Hähnchenbrustfilet
1 Bund Frühlingszwiebeln
450 g Süßkartoffeln
6 Zweige Salbei
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 l Hühnerbrühe
400 g kurze Nudeln (z. B. Sputniks, Kochzeit ca. 8 Min.)
100 g Gorgonzola

Gut zu wissen

Wenn Sie Nudeln mit einer längeren Kochzeit verwenden, sollten Sie diese einige Minuten in der Brühe vorgaren, bevor die Süßkartoffelstifte in den Topf wandern. Sonst werden diese zu weich und zerfallen beim Rühren.

1 Das Hähnchenbrustfilet abtupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße Teile in dünne Scheiben, das Grün schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen, dann in Stifte schneiden, die etwa der Größe der Nudeln entsprechen. Den Salbei waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2 Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen und die Hähnchenstreifen darin unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. rundherum goldbraun anbraten. Den Salbei dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 30 Sek. weiterbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

3 Die Brühe in den Topf gießen und zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Nudeln, Süßkartoffeln und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aufkochen. Die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und dabei löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird.

4 Am Ende der Garzeit das angebratene Hähnchenfleisch mit dem Salbei wieder in den Topf geben, mit den übrigen Zutaten mischen, alles abschmecken und auf Teller verteilen. Den Gorgonzola würfeln und daraufstreuen.



SPANISCHE NUDELPFANNE

klassisch

1 kleine rote Chilischote
½ Bund Petersilie
100 g geschälte, gegarte Gambas
(große Garnelen)
125 g festes weißes Fischfleisch
(z. B. Loup de mer oder Kabel-
jau)
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
200 g Fadennudeln (Kochzeit
3 Min.)
400 ml Fischfond (aus dem Glas)
Salz, Pfeffer

1 Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen oder Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken, zugedeckt beiseitestellen. Die Gambas abtupfen. Das Fischfleisch abtupfen und mundgerecht würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken oder in Stifte schneiden.

2 In einem großen Topf (22–24 cm Ø) 2 EL Öl erhitzen. Gambas, Fischwürfel und Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten, vorsichtig wenden und wieder herausheben.

3 Das restliche Öl (1 EL) im Topf erhitzen und die Nudeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Min. anbraten – sie sollen leicht bräunen. Die Chili dazugeben, den Fond angießen und aufkochen lassen. Alles offen unter ständigem Rühren ca. 3 Min. kochen lassen – die Nudeln sollen gar, aber nicht zu weich werden.

4 Die Hälfte der Petersilie und die Gamba-Fisch-Mischung vorsichtig unter die Nudeln mischen. Alles kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreut sofort servieren.

UNSER GU-CLOU

One-Pot-Pasta ist ein relativ neuer Begriff, aber als Zubereitungsart in den Küchen der Welt seit langem bekannt und beliebt. Dies ist ein echter Klassiker aus Katalonien, der ein wenig an Spaniens Nationalgericht Paella erinnert. Traditionell wird das zwar in breiten Pfannen zubereitet, kleine Mengen gelingen im Topf aber ebenso gut.



ALL YOU NEED IS... *One Pot!*

Drei kleine Worte, die alle glücklich machen: One Pot Pasta!

Ein Topf, die richtigen Nudeln und ein Rezept, das begeistert. Ob mexikanisch, asiatisch, mediterran oder deftig-bayerisch, ob mit Fisch,

Fleisch oder veggio – hier findet jeder seine neue Lieblingspasta.

Dank cleverer Tipps, Step-by-Step-Anleitungen und jeder Menge Kombinationsmöglichkeiten wird aus einem einzigen Topf pure Pasta-Magie!

Weniger Abwasch, mehr Genuss – One Pot, all Pasta!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9812-9



9 783833 898129

€ 12,99 [D]

www.gu.de